

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Волчихинский район Алтайского края

МКОУ "Волчихинская СШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____Коробейников А.С.

Протокол № 1 от 24. 08.
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Цицилина С.В.

Приказ № 301 от 24.08.
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(спортивно – оздоровительной направленности)
для 5-9 класс

Волчиха 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Программа реализуется в 5-9 классах, в каждом классе 1 ч в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы

Первый год обучения

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -4 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- ученик получит возможность научиться:**
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Тематическое планирование. Первый год

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формы проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------|---|--------------|------------------------------|---|
| Раздел 1 Баскетбол | | 12 | | |
| 1.1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4 | Ведение мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Броски в кольцо | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Игра в защите. Защита зоны. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.7 | Игра в нападении | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.8 | Игра в защите. Личная защита. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 2 Гандбол | | 8 | | |
| 2.1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|---|---|-----------|------------------------------|---|
| 2.2 | Ловля и передача мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8 | Техника игры в защите. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3 Пионербол | | 10 | | |
| 3.1 | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. | 2 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4 | Прием высоко летящего мяча. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5 | Техника и тактика игры в пионербол. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 4 Футбол | | 4 | | |
| 4.1 | Остановка катящегося мяча. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4 | Техника и тактика игры | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| <p>Деятельность преподавателя в рамках программы воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | | | | |
| Всего | | 34 | | |

2 год обучения

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формы проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------|---|--------------|------------------------------|---|
| Раздел 1 Баскетбол | | 12 | | |
| 1.1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Ведение мяча. Эстафеты. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4 | Броски в кольцо. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Игра по упрощенным правилам. | 3 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Бросок мяча в кольцо с 5 точек. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 2 Гандбол | | 8 | | |
| 2.1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Ловля и передача мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8 | Техника игры в защите. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3 Пионербол | | 10 | | |
| 3.1 | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. | 2 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4 | Прием высоко летящего мяча. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5 | Техника и тактика игры в пионербол. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 4 Футбол | | 4 | | |
| 4.1 | Остановка катящегося мяча. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|---|--|-----------|-----------------------|---|
| 4.3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4 | Техника и тактика игры | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| <p>Деятельность преподавателя в рамках программы воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; | | | | |
| | Всего | 34 | | |

3 год обучения

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формы проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------|---|--------------|------------------------------|---|
| Раздел 3 Баскетбол | | 12 | | |
| 1.1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4 | Ведение мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Броски в кольцо | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Игра в защите | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.7 | Личная защита игрока. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.8 | Игра в нападении. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.9 | Защита зоны, тактика игры в баскетбол. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 2 Гандбол | | 8 | | |

| | | | | |
|--------------------------|---|-----------|------------------------------|---|
| 2.1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Ловля и передача мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8 | Техника игры в защите. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3 Волейбол | | 10 | | |
| 3.1 | Техника верхней и нижней передачи мяча | 2 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Нижняя прямая подача мяча. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3 | Прием мяча. Передача у стены, в парах. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4 | Прием мяча от сетки. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 4 Футбол | | 4 | | |
| 4.1 | Остановка катящегося мяча. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3 | Игра в футбол, (мини-футбол) | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4 | Техника и тактика игры | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |

Деятельность преподавателя в рамках программы воспитания:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

| | | | | |
|--------------|--|-----------|--|--|
| Всего | | 34 | | |
|--------------|--|-----------|--|--|

4 год обучения

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формы проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------|---|---------------------|---------------------------------|---|
| Раздел 1 Баскетбол | | 12 | | |
| 1.1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Ведение мяча | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4 | Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Игра в защите | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Игра в нападении | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.7 | Игра в защите | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.8 | Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 2 Гандбол | | 8 | | |
| 2.1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Ловля и передача мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Техника и тактика игры. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Игра в нападении. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Игра в защите. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3 Волейбол | | 10 | | |
| 3.1 | Закрепление техники передач | 2 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Верхняя прямая подача | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 3 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4 | Нападающий удар. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5 | Техника и тактика игры в волейбол. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 4 Футбол | | 4 | | |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|------------------------------|---|
| 4.1 | Остановка высоко летящего мяча. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3 | Удар по воротам. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4 | Тактические действия игры в футбол. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |

Деятельность преподавателя в рамках программы воспитания:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

| | | | | |
|--|-------|----|--|--|
| | Всего | 34 | | |
|--|-------|----|--|--|

5 год обучения

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Формы проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------|--|--------------|------------------------------|---|
| Раздел 1 Баскетбол | | 12 | | |
| 1.1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2 | Передачи мяча. Ловля мяча в защите. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4 | Броски в кольцо с различных точек. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Штрафной бросок с сопротивлением. | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Техника и тактика игры в баскетбол. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.6 | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 1.7 | Игра в защите. | 2 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|--------------------------|--|-----------|-------------------------------|---|
| 1.8 | Игра в нападении | 1 | Практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 2 Гандбол | | 8 | | |
| 2.1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 | Беседа, практическое занятие. | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Ловля и передача мяча. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Техника броска. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Техника и тактика игры. | 2 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Игра в нападении. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Игра в защите. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 3 Волейбол | | 10 | | |
| 3.1 | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2 | Прием мяча. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3 | Нападающий удар. | 2 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5 | Блокирование. | 2 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6 | Техника и тактика игры. | 3 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел 4 Футбол | | 4 | | |
| 4.1 | Остановка катящегося мяча. | 1 | Беседа, практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2 | Ведение мяча. | 1 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3 | Игра в футбол | 2 | Практическое занятие | https://resh.edu.ru/ |

Деятельность преподавателя в рамках программы воспитания:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

| | | |
|-------|----|--|
| Всего | 34 | |
|-------|----|--|

Поурочное планирование на первый год.

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|---|------------------|----------|---|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | 05.09.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | 1 | 12.09.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | 19.09.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 | 26.09.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 | 03.10.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 10.10.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | 1 | 17.10.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 | 24.10.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег. | 1 | 07.11.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | 1 | 14.11.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 | 21.11.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | 28.11.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 | 05.12.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 | 12.12.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 | 19.12.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 | 26.12.23 | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Тактика нападения. | 1 | 09.01.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 | 16.01.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 | 23.12.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 | 30.01.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | 06.02.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля | 1 | 13.02.24 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|---|
| | отскочившего мяча. Игра пионербол. | | | |
| 23 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | 1 | 20.02.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 | 27.02.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 | 05.03.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 | 12.03.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 | 26.03.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 02.04.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 | 09.04.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 | 16.04.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | 1 | 23.04.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 | 30.04.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», | 1 | 07.05.24 | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 | 14.05.24 | https://resh.edu.ru/ |
| | ИТОГО | 34 | | |

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата | ЭОР |
|---|--|------------------|------|---|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Тактика нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|-----------|---|
| | школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | | | |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого | | 34 | |

Календарно – тематическое планирование 3 год обучения.

| № | Тема занятия | | Дата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|---|---|------|---|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Тактика нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|---|
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Передачи мяча в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого | 34 | | |

Календарно – тематическое планирование 4 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|------|---|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Тактика нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Приемы и передачи мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|----|--|-----------|--|---|
| | Пас подъёмом стопы | | | |
| 32 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого | 34 | | |

Календарно – тематическое планирование 5 год обучения.

| № | Тема занятия | Количество часов | Дата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|--|------------------|------|---|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Ведение и передача мяча в парах. Удар по воротам. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), Игра в гандбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Блокирование, персональная опека. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|--|---|
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/ |
| | Итого | 34 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

<https://resh.edu.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» направление: спортивно - оздоровительное 5-9 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

